

# Jooga muutti elämäni

Jooga nosti *Heidi Viheriälän* aivoinfarktin jälkeen jaloilleen. Heidi pani hyvän kiertämään ja ohjaa nyt liikuntarajoitteisten joogaryhmiä.

TEKSTI MAARIT VUORISTO KUVAT PAULA KUKKONEN

● – JOOGA EI ASETA  
EHTOJA KEHOLLESI, SIKSI  
SE SOPII MEILLE KAIKILLE.



**S**E OLI IHAN TAVALLINEN tammi-kuun ilta paitsi, että Heidi Viheriälää, 31, väsytti tavattomasti. Niin kovasti, että hän joutui käymään pitkäkseen lattialle. Mies huolestui ja sanoi soittavansa ambulanssin. ”Et varmasti soita”, vastusti Heidi. Puoliso ei totellut, mutta kun ambulanssi tuli, se lähti takaisin tyhjin käsin, koska Heidin tila ei vaikuttanut ensihoitajista vakavalta. Mieskin rauhoittui ja uskaltautui koirien kanssa ulos.

Kun hän palasi, vaimo makasi yhä lattialla. Mies soitti hätänumeroon uudestaan. Nyt Heidi vietiin ensiapuun, josta hänet lähetettiin kiireesti Meilahden sairaalaan. Paria tuntia myöhemmin hän vajosi koomaan. Omaisille kerrottiin, että Heidi oli saanut vakavan aivoinfarktin. Hän ei luultavasti heräisi koskaan.

#### ALUKSI NOUSI VIHA

Lääkärit olivat väärässä. Heidi avasi silmänsä neljän viikon kuluttua. Hän oli täysin halvaantunut. Arveltiin, että hän pystyisi jatkossa kommunikoimaan vain silmänräpätystekniikalla. Melko pian kehon oikea puoli alkoi kuitenkin toimia ja puhekyky palasi. Vasen puoli kehostakin kuntoutui, mutta vasta paljon myöhemmin.

– Aivoinfarkti saattoi johtua stressistä, perimästäni, epäterveellisistä elintavoistani, kuten tupakoinnista, tai kenties siitä, että olin ratsastaessani tullut monta kertaa pää edellä hevosen selästä alas. Selkeää syytä sairastumiselleni ei ollut. Aluksi olin hämmentynyt ja vihainen, koko elämä oli yhtä kaaosta. Avioliittonikin päättyi eroon, Heidi kertoo.

#### OMA KEHO ON PARAS

Hän palasi kotiin pyörätuolissa. Muutaman kuukauden kuluttua sisukas toipilas ponnistautui jaloilleen ja alkoi harjoitella kävelemistä rollaattorin avulla.

– Lääkärit antoivat rollaattorin minulle pitkin hampain, koska he pelkäsivät minun kaatuvan ja vahingoittavan itseäni. En antanut periksi, sillä tuntui tylsältä vain istua. Mikset kokeilisi joogaa, ehdotti puolittuttu ihminen. Se kuulosti hyvältä vaihtoehdolta,



## Infarkti on muuttanut Heidin elämää hyvällä tavalla.

sillä olen aina ollut kiinnostunut syvällisistä ja liikunnallisista asioista, ja tiesin, että joogassa on molempia. Ensimmäisellä tunnilla opettajani totesi, että sinulla on käytössäsi se ainoa ja siksi itsellesi paras kroppa. Se kolahti heti, kuten sekin, että joogata voi kuka tahansa, vammaisenkin. On ihan sama, onko sinulla käsiä tai jalkoja, sillä harjoitukset voi tehdä myös mentaalisesti. Siitäkin tulee hyvä fiilis.

#### PAHA HYVÄKSI

Aluksi Heidi joogasi rollaattorin avulla, mutta huomasi pian pääsevänsä ylös ilman

sitäkin. Hän löysi joogan avulla hyvän seisoma-asennon sekä parhaan mahdollisen tukipilarin, oman selkärankansa ja ”korsettinsa”. Harjoittelu vahvisti koko kehoa, keuhkoja myöten, ja liikkumisesta tuli helpompaa ja laaja-alaisempaa. Harjoittelun edetessä Heidi kulki kävelykepin varassa.

– Nykyisin pärjään kotona ilman keppiä ottamalla tukea seinistä ja huonekaluista. Ulkona sen sijaan tarvitsen keppiä, tosin enää vain talvisin. Saatan silti joskus hoi-perrella ja ihmiset luulevat minun olevan juovuksissa. Tästä johtuen ulkona kulkeminen jännitti, hävetti ja pelotti minua aluksi.

## Kaikki voivat joogata

Enää Heidi ei välitä siitä, mitä muut ajattelevat, vaan on sitä mieltä, että hän pystyy melkein mihin vain. Vaikka hänen vasen puolensa ei toimi yhtä hyvin kuin oikea puoli ja tasapaino on huono, hän elää täyttä elämää. Matkanteko käy hieman hitaammin, mutta hänellä ei ole kiire mihinkään. Kiire jäi entiseen elämään ja Heidi on kiitollinen siitä. Infarkti muutti hänen elämänsä hyvällä tavalla. Ilman sitä Heidi eläisi ehkä epäterveellisesti ja kulkisi virran mukana.

– En murehdi sitä, mitä olen menettänyt, vaan keskityn siihen, mitä minulla on. On ihmisen oma valinta, onko hän iloinen vai ei, ja minä olen päättänyt olla iloinen. Pahan voi kääntää hyväksi, kun aivopeseo itsensä. Minä onnistuin tässä, koska olen sisupussiluonne, ja koska joogaharjoittelu sai minut näkemään itseni arvokkaana, vaillinnaisenakin. Nykyinen miehenikin iloitsee siitä, miten myönteisesti joogaaminen on minuun vaikuttanut.

### OIKEALLA TIELLÄ

Aivoinfarkti vei Heidin sairaseläkkeelle 31-vuotiaana. Se oli somistajan työs-

sä viihtyneelle nuorelle naiselle kova isku. Sittemmin tapahtunut on alkanut tuntua johdatukselta; joogaharrastuksen ansiosta Heidi löysi todellisen kutsumuksensa, muiden auttamisen.

– Tuntui itsestään selvältä, että panisin saamani hyvän kiertämään ja kouluttautuisin jooganopettajaksi ja ryhtyisin ohjaamaan muita liikuntarajoitteisia.

### JÄNNITTÄMINEN PALKITTAAN

Heidin suunnitelmat kiinnostivat *Helsingin Invalidien Yhdistystä*, joka antoi hänen käyttöönsä salin, jossa liikuntarajoitteisten joogaryhmä voisi kokoontua.

– Jännitin, tulisiko kukaan paikalle, mutta ihan turhaan – porukkaa ilmaantui joka tunnin myötä lisää. Nyt minä olen oikealla tiellä, vau, tuumasin.

Nykyään, yhdeksän vuotta infarktin jälkeen, Heidi ohjaa neljää joogaryhmää. Yhdessä ryhmässä liikkeitä tehdään istuen, kahdessa seisten, ja neljäs ryhmä koostuu näkövammaisista. Työ palkitsee Heidin monella tavalla. On upeaa nähdä, kuinka joogaajien kunto paranee ja itsetunto vahvistuu.


**SAARIJÄRVEN JOOGAOPISTOSTA** jooganopettajaksi valmistuvan Heidi Viheriälän ohjaama liikuntarajoitteisten jooga on lempeää hathajoogaa maustettuna syvällisellä, tietoisuuteen pohjautuvalla vijnana-joogalla. Liikkeet tehdään oman hengityksen tahdissa, seisten tai istuen. Apuna voidaan käyttää joogavöitä tai muita apuvälineitä. Lähtökohtana on itsensä kuuntelu. Jos harjoittelu tuntuu liian työläältä, voi osallistua vain alku- ja loppurentoutukseen ja tehdä muut liikkeet mielikuvissaan. Sekin aktivoi aivoja ja tuo hyvän olon edistäen terveyttä.

– Harjoitukset ovat samoja kuin terveiden joogassa, mutta ne sovelletaan itse kullekin sopiviksi. Näin ollen kaikki pystyvät ja osaavat joogata. En luonnollisestikaan voi taata, että kukaan kuntoutuu joogaamalla täysin, mutta esimerkiksi selkävut ovat vähentyneet lähes kaikilta oppilailtani. Yksi oppilaani sai jopa jalkapohjaansa tunnon takaisin ja toisen lonkkaleikkaus on siirtynyt tuonnemmaksi.

Liikuntarajoitteisten joogan tärkein anti on Heidistä asennemuutos. ”Minä en pysty” -voivotukset vaihtuvat kuin itsestään ”kyllä minä pystyn” -hehkutuksiin. Onnistumiset vahvistavat itsetuntoa ja ihmisen on helpompaa hyväksyä itsensä. Vahva itsetunto tekee ihmisestä myös iloisin ja elämä muuttuu valoisammaksi.

– Kun oppii pitämään itsestään, alkaa pitää myös muista ja syntyy hyvän kierre.

Bonusena joogaaminen tarjoaa tärkeää vertaistukea: ryhmässä tapaa kaltaisiaan, jotka ymmärtävät puolesta sanasta, mitä toinen on kokenut. Myös liikuntarajoitteinen ohjaaja tajuaa ryhmän tarpeet paremmin kuin terve ihminen.

– Lienen ainut liikuntarajoitteinen jooganohjaaja Suomessa, ja välillä toivon, että voisinkin kloonata itseni. Kysyntää on enemmän kuin mihin pystyn venymään. Toki liikuntarajoitteinen voi mainiosti mennä myös tavallisille hathajoogatunneille, kuten itsekin tein. Tunnilla pärjää varmasti, kun ei vertaile itseään toisiin. Tämä onnistuu parhaiten, kun pitää harjoitellessa silmät kiinni. Myös vedessä tehtävä jooga sopii hyvin liikuntarajoitteisille. 

LISÄTIETOA: [WWW.TAIASANA.ARKKU.NET](http://WWW.TAIASANA.ARKKU.NET)

## Jooga hoitaa koko kehoa

**VOITELEMALLA** niveliä.

—

**RENTOUTTAMALLA** ja poistamalla stressiä.

—

**ALENTAMALLA** verenpainetta ja kolesterolia.

—

**VAHVISTAMALLA** selkärankaa ja lihaksia. Selkärangan aineenvaihdunta ja verenkierto voimistuvat, mikä pitää välilevyt kimmoisina.

**PARANTAMALLA** ryhtiä ja hapenottokykyä ja itsetuntoa.

—

**LIEVITTÄMÄLLÄ** kipuja, särkyä ja jännityksiä.

—

**PARANTAMALLA** keskittymiskykyä.

—

**HELPOTTAMALLA** uniongelmia.

—

**VÄHENTÄMÄLLÄ** ahdistusta ja masennusta.